

Aktivitetsplan for Steigen kommune Frisklivssentral, høst 2024

Kl.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag
	Stengt	Treningsrom allhuset er åpen 09:00-15:30.	Treningsrom allhuset er åpen 09:00-15:30.	Treningsrom allhuset er åpen 09:00-15:30.	Stengt
10:00-11:00	—		Trening på Allhuset	Turgruppa - "Trivselstråkk"	—
13:00-14:00	—		Treningsgruppe på allhuset: "Fjellstøe føtter"		—
14:00-14:45	—	Prosjektgruppe		Prosjektgruppe	—
17:00-18:00	—	Trening på Allhuset			—

Frisklivssentralen fortsetter treningene med **prosjektgruppa** og **trening på Allhuset**. I tillegg er det mulighet for å bli med i turgruppa "Trivselstråkk" 🏞️. Dette er en turgruppe hvor du kan møte opp for å gå turer sammen med meg og andre. Enten du er en erfaren turgåer eller nybegynner, er du hjertelig velkommen! "Trivselstråkk" er et flott sted å møte nye venner, nyte naturen, og holde seg i aktivitet. Enda et nytt tilbud er treningsgruppa "Fjellstøe Føtter" 🦶🏔️. Her fokuserer vi på å trene balanse, styrke og koordinasjon for å holde føttene våre stødige som fjell. Dette er en morsom og effektiv måte å styrke kroppen på, noe som hjelper til med å forebygge fall og forbedre generell helse og velvære. Perfekt for alle som ønsker å stå sterkere i hverdagen!

Har du spørsmål? Kom innom frisklivssentralen for en prat 😊 Du kan også nå meg på tilf. 90410862 og på epost: Kristina.sorensen@steigen.kommune.no